

Parsa-kukkakaaligratiini glaseeratulla kurpitsalla ja rapealla soijakastike-muruseoksella

kokonaisaika **45 min** 15 min esivalmistelut 30 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.380 kJ / 329 kcal

Rasva: **12,9 g** Proteiini: **13,1 g**

Hiilihydraatit: **40,5 g**

AINEKSET

4 annosta

320 g	parsakaalia
320 g	kukkakaalia
320 g	kurpitsan hedelmälihaa (esim. hokkaido- kurpitsaa)
1 tl	oliiviöljyä
100 ml	omenamehua
1 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>

Valkokastike:

2 rkl	maapähkinäöljyä (tai kasviöljyä)
30 g	vehnä jauhoja
400 ml	kauramaitoa (tai manteli- tai soijamaitoa)
50 ml	kasvislientä
2 rkl	kookosmaitoa
1 tl	sokeria
0,5 tl	suolaa
	pippuria

Soijakastike-muruseos:

1 tl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 rkl	maapähkinäöljyä (tai kasviöljyä)
0,5 kuppi	<u>Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho</u>
2	persiljan vartta

VALMISTUS

Vaihe 1

Paloittele pars- ja kukkakaali kukinnoiksi ja huuhto kukinnot. Kiehauta pars- ja kukkakaalikukinnot ja valuta hyvin. Pese kurpitsa ja leikkaa pieniksi (n. 1 cm:n kokoisiksi) kuutioiksi. Kuumenna öljy pienellä pannulla, nosta kurpitsakuutiot pannulle ja kuullota. Kaada joukkoon omenamehu ja kiehauta. Lisää pannulle soijakastike ja anna kiehua niin kauan, kunnes neste on haihtunut lähes kokonaan.

Vaihe 2

Valmista seuraavaksi valkokastike: Kuumenna maapähkinäöljy kattilassa, lisää joukkoon jauhot ja kuullota. Kaada lämmin kauramaito, liemi ja kookosmaito vähitellen joukkoon, kuumenna koko ajan sekoittaen ja anna kiehua hiljalleen n. 1–2 minuuttia. Mausta kastike sokerilla, suolalla ja pippurilla.

Vaihe 3

Valmista seuraavaksi soijakastike-muruseos: Kuumenna uuni 160 asteeseen (kiertoilmauuni 140 asteeseen). Sekoita soijakastike ja maapähkinäöljy hyvin keskenään. Mittaa kulhoon jauhot, kaada päälle soijakastike-maapähkinäöljyseos ja sekoita hyvin keskenään. Levitä muruseos leivinpaperilla vuoratulle uunipellille ja paista uunissa n. 6–7 minuuttia. Huuhdo persilja ja taputtele kuivaksi talouspaperilla. Revi lehdet irti ja silppua hienoksi. Nosta muruseos pois uunista ja sekoita persilja muruseoksen joukkoon.

Vaihe 4

Nosta uunin lämpötila 220 asteeseen (kiertoilmauuni 200 asteeseen). Laita glaseeratut kurpitsakuutiot uunivuokaan ja lada päälle vuorotellen parsakaalia ja kukkakaalia. Kaada päälle valkokastike ja paista uunissa n. 2–3 minuuttia, kunnes pinta on kullanuskea. Nosta vuoka pois uunista, ripottele päälle soijakastikemuruseosta ja tarjoile.